

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы	9
Приглашение	13
Бросить быстро и легко — реально	13
Что значит бросить легко и что значит быстро	17
Что значит бросить правильно, или 5 заветных желаний	19
В чем главный секрет	21
Первая контрольная сверка	24
Как лучше избавиться от табачной зависимости.	
Опора на науку	26
Что надо будет делать?	29
О чем еще надо предупредить	29
Глава 1. Дело табак	33
Историческая справка	35
Растение табак	39
Никотин чистой воды	40
Табачный дым	43
О цифрах и табачной продукции	51
Наркотики как есть	53
О работе нервной системы	60
Про формирование зависимости	65
Про эндокринную систему	66
Никотин как яд	67
Никотин — наркотик	70
Сверяемся с новичками	73
График воздействия никотина. Дополнительные факторы	75
Никотин: выводы	78
Альтернативные стимуляторы	80
Правильный дофамин	84

Поднимаем дофамин!	87
Поднимаем ацетилхолин	93
Одно существенное но	94
Кольцо зависимости	95
Рисуем схему табачной зависимости	96
Вуаля!	99
Глава 2. О психологической зависимости	103
Вера и убеждения	103
О визуальной эстетике табачного дыма	109
Женщины и сигареты	113
Курение в детском возрасте	119
О пользе и вреде внушаемости	122
Курение на экране	123
Реклама	124
Не верим, что бросить курить тяжело	126
Никотин как могучее успокоительное	128
Табачный образ мышления — «паразитный аппендикс»	130
Отказ от программы, выход из цикла	132
1000 и 1 отговорка	133
Курение и раздражительность	134
Стрессовые состояния и никотин	135
Сигарета помогает сосредоточиться?	137
Избавление от прочего дискомфорта	138
Сигарета для уверенности	139
Табачное удовольствие	140
Покурить после еды	142
Кофе с сигаретой	144
Трудовые перекуры	146
Сигарета, скука и безделье	148
Сигарета помогает общению?	149
Курение в компании	151
Под градусом (табак и алкоголь)	153
Сигарета как подарок, награда	155

О трубке отдельно	157
Черные дыры	160
Зависть к курящим	160
Пытаемся классифицировать сигареты	163
Накурился — хватит. Сверка со счастливыми ..	166
Уточняем Z-схему	168
Глава 3. Что получает курильщик	170
Курение и здоровье	171
Табачные яды и полость рта	171
Курение, дыхательные пути и легкие	173
Рак легких	174
Курение и сердечно-сосудистая система	175
Не курите, мальчики, а то отрежут пальчики ..	176
Курение и мужское здоровье	179
Женщины и сигареты	180
Влияние курения на беременность и здоровье ребенка	181
Курение влияет на слух	184
Пассивное курение	184
Тревожные мысли о здоровье	185
Замутненное ядом эмоциональное восприятие ..	186
Сигареты как мелкие расходы	187
Финансирование табачной отрасли	191
Ваше время	191
Глава 4. Как бросать неправильно	193
Отвыкнуть от сигарет	196
Легкие сигареты помогают бросить курить? ..	197
Никотиновые заменители	198
Электронные сигареты	201
Ложные цели и мотивация	204
«Аварийная» пачка сигарет	205
Оказаться на необитаемом острове без сигарет ..	206
Бросать курить в выходной	207
Начать новую жизнь	208

Всего одна сигарета — главная ошибка	209
Второй раз бросить курить сложнее	217
Моя ошибка	218
Глава 5. Как бросать правильно	221
Неверие.	223
Курение как психологическая зависимость	224
Курение как наркотическая зависимость	233
Важное предостережение!	239
Вспомогательные упражнения	240
Желание и мотивация.	247
Конкретизируем цель и задачу	248
Цель и стимулы	249
Что нам предстоит сделать.	250
Курение убивает!	250
Ваше близкое будущее	259
Когда бросаем курить	262
О символизме и символических поступках	263
Бросаем курить: последовательность действий	265
Про вред резкого отказа от сигарет	266
Up and Down.	267
Глава 6. Ключ на старт, обратный отсчет!	269
Ваш новый день рождения.	270
Когда вы поймете, что окончательно бросили	271
Ну и как оно — без сигарет?	272
Второй раз бросить сложнее	276
Всего одна сигарета — и снова в западне.	277
Попытка не пытка, или Ода пофигизму	278
И еще одна рекомендация	279
Краткая памятка выпускнику	280
Список используемых источников.	285